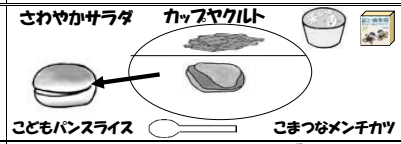
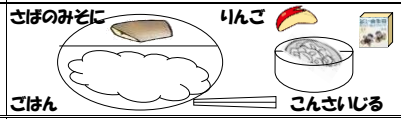
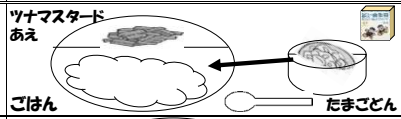
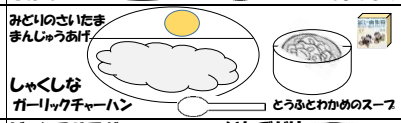
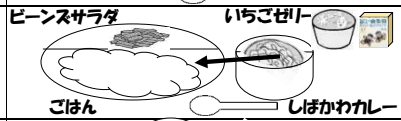
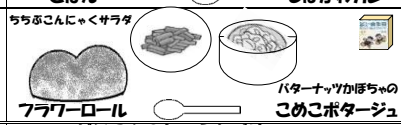
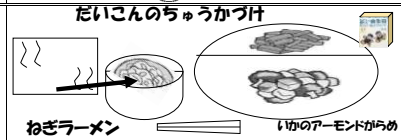
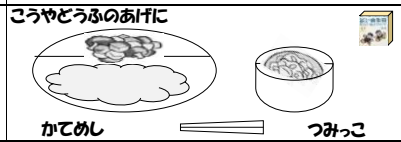
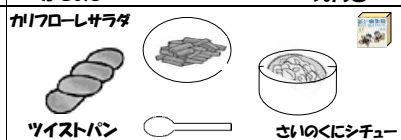
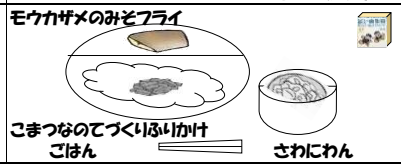
家庭数
令和５年度

１１月　学校給食予定こんだて表

さいたま市立芝川小学校
令和５年１０月３１日発行

日	曜	こんだて		おもな食品とそのはたらき 赤（あか）ち・にく・ほねになる食品	黄（き）ねつやはたらくちからになる食品	緑（みどり）からだのちょうしをととのえる食品	その他（調味料など）	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ゆかりあえ	★ごはん		こめ			605	24.4
			ソイどん	だいず　ぶたにく　ベーコン	あぶら　さとう	しゅんぎく	みりん　しょうゆ　カレールウ（小麦）		
			◆きのこじる		さといも	にんじん　はくさい　ごぼう　えのきたけ　しめじ	かつおだし　しょうゆ　塩		
						まいたけ　ながねぎ　こまつな			
			ゆかりあえ			キャベツ　きゅうり	塩　ゆかり		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	木	フレンチサラダ	◎★ガーリックチーズあげパン	チーズ	パン　さとう　あぶら	パセリ	塩　ガーリックパウダー	619	20.6
			◎ポトフふうスープ	ウインナー　ひよこまめ	じゃがいも　あぶら	かぶ　たまねぎ　にんじん	塩　こしょう　チンタン		
							白ワイン　ローリエ		
			◎フレンチサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　ホールコーン	酢　塩　こしょう		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	月	キャベツのごまみそあえ	★ごはん		こめ			585	22.4
			すきやきふうに	ぶたにく　とうふ	しらたき　さとう　あぶら	ごぼう　にんじん　なましいたけ　えのきたけ　はくさい	昆布かつお節だし　酒　しょうゆ		
						ながねぎ　しゅんぎく			
			キャベツのごまみそあえ	みそ	さとう　ごま	キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん		
			※4年・5－1　ラフランスゼリー		こなあめ　さとう	ようなし			
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	火	くきわかめのナムル　みかん	★ごはん		こめ			612	25.9
			ちゅうかどん	ぶたにく　いか　えび	あぶら　かたくりこ	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ	しょうゆ　ポークブイヨン　酒		
				あさり　うずらたまご		ほししいたけ　はくさい　チンゲンサイ	中華スープストック　塩　こしょう		
			くきわかめのナムル	くきわかめ	ごまあぶら　ごま　さとう	もやし　こまつな　えのきたけ　にんにく	しょうゆ　酢		
			◆みかん			みかん			
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	水	ししゃものさやまちゃあげ	★ひがしまつやまやきとりごはん	ぶたにく　みそ	こめ　あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが　りんご　ながねぎ	酒　しょうゆ　豆板醤　コチジャン	612	23.4
					さとう				
			★◎ししゃものさやまちゃあげ	ししゃも	パンこ　かたくりこ　こむぎこ	せんちゃ	塩　こしょう		
					あぶら				
			★◎まゆたまじる	とりにく　わかめ	しらたまもち　さといも	たまねぎ　だいこん　しめじ　にんじん	しょうゆ　みりん　酒　塩		
							かつおだし		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	木	くるみあえ	★ごはん		こめ			591	24.8
			ごもくどうふ	ぶたにく　とうふ	あぶら　さとう　かたくりこ	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ	みりん　しょうゆ		
						しめじ　さやいんげん	昆布かつお節だし		
			★くるみあえ	みそ	ごま　くるみ　さとう	こまつな　もやし　キャベツ	みりん　しょうゆ　塩		
			※4年　スイートポテト		さつまいも　さとう　こめこ		塩		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	金	こまつなとコーンのサラダ	★おっきりこみふううどん		うどん		塩	640	21.7
				ぶたにく　なまあげ　わかめ	あぶら　さといも　さとう	ごぼう　にんじん　だいこん　干ししいたけ	酒　みりん　かつおだし　塩　しょうゆ		
			★みそポテト	みそ　さとう	じゃがいも　こむぎこ　あぶら		しょうゆ		
			★こまつなとコーンのサラダ		さとう　ごまあぶら	こまつな　きゅうり　もやし　にんじん	しょうゆ　酢　塩		
						ホールコーン			
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	月	からしあえ　さいのくになっとう	★ごはん		こめ			683	26.0
			★さいのくになっとう	なっとう					
			◆とりにくとさつまいものうまに	とりにく	あぶら　こんにゃく　さとう	しょうが　ごぼう　にんじん　たけのこ	みりん　酒　しょうゆ　塩		
					さつまいも　かたくりこ	ほししいたけ　さやいんげん	昆布かつおだし		
			★からしあえ			こまつな　キャベツ	しょうゆ　からし粉		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	水	きびなごサクサクあげ	★こんぶごはん	こんぶ　あぶらあげ　ぶたにく	こめ　あぶら	ごぼう　にんじん	酒　塩　しょうゆ　みりん	637	23.6
			きびなごサクサクあげ	きびなご　みそ	あぶら　こむぎこ　かたくりこ	しょうが	みりん　しょうゆ		
					コーンフラワー　さとう				
			★かわじまごじる	だいず　みそ　とうにゅう	さといも　こんにゃく　あぶら	にんじん　だいこん　ほししいたけ　ずいき	かつおだし		
						こまつな　ながねぎ			
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日	曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき 赤（あか） ち・にく・ほねになる食品	黄（き） ねつやはたらくちからになる食品	緑（みどり） からだのちょうしをととのえる食品	その他（調味料など）	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
16	木		★セルフこまつなメンチカツバーガー	パン		塩	688	21.6
			とりにく　ぶたにく	あぶら　パンこ　さとう	こまつな　しょうが	しょうゆ　塩　こしょう		
		さわやかサラダ						
				あぶら　さとう	なつみかんかん　キャベツ　きゅうり	酢　塩　こしょう		
		カップヤクルト	カップヤクルト					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	金		★ごはん	こめ			697	22.4
		さばのみそに	さば　みそ	さとう	しょうが　ながねぎ	みりん　酒　和風だしの素　酢		
		こんさいじる	あぶらあげ	こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　しめじ　こまつな　ながねぎ	しょうゆ　塩　かつおだし		
		◆りんご			りんご			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	月		★ごはん	こめ			601	26.1
		★たまごどん	とりにく　だいず	さとう　かたくりこ	たまねぎ　にんじん　たけのこ	昆布かつおだし　しょうゆ　みりん　塩		
		★ツナのマスタードあえ	ツナ		こまつな　キャベツ　もやし	しょうゆ　粒マスタード		
		※5－3・3－2　みかんクレープ	とうにゅう	さとう　あぶら　こめこ	みかん　レモン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	火		★しゃくしなガーリックチャーハン	やきぶた	こめ　ごまあぶら	にんにく　しゃくしな　しょうが	ポークガラスープ　しょうゆ　酒　塩　こしょう　昆布エキス	570	21.3
		★みどりのさいたまんじゅうあげ		パンこ　コーンスターチ	こまつな　にら　しょうが			
			とりにく　だいず	こむぎこ　こんにゃく　さとう				
		とうふとわかめのスープ	わかめ　とうふ		たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　えのきたけ	チキンブイヨン　塩　こしょう　酒　中華スープストック　しょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	水		★ごはん	こめ		カレー粉　赤ワイン　塩　こしょう　しょうゆ	696	23.5
		しばかわカレー	ぶたにく　チーズ　スキムミルク	あぶら　バター　じゃがいも　さとう　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　りんご　セロリ　しょうが　にんにく　トマト	ウスターソース　ポークブイヨン　クローブ粉　ローリエ		
		ビーンズサラダ	だいず　ひよこまめ	あぶら　さとう	きゅうり　キャベツ	塩　こしょう　酢		
		★さいたまけんさんいちごゼリー		さとう　こんにゃく	いちご　クランベリー	ゲル化剤		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	金		★フラワーロール	パン		塩	598	20.8
		★バターナッツかぼちゃのこめこポタージュ	ベーコン　とりにく　ぎゅうにゅう	あぶら　こめこ	たまねぎ　バターナッツかぼちゃ　かぼちゃ	チキンガラスープ　塩　こしょう		
				とうにゅうバター				
		★ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく　あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　ほうれんそう	酢　塩　こしょう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	月		★ねぎラーメン		ちゅうかめん	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　キャベツ	酒　豆板醤　パイタン　しょうゆ　塩	643	30.1
			ぶたにく　みそ	あぶら　さとう　ごまあぶら	ながねぎ	こしょう		
		いかのアーモンドがらめ	いか	アーモンド　あぶら　さとう		しょうゆ　みりん		
		◆だいこんのちゅうかづけ		ごまあぶら　さとう	だいこん　きゅうり	塩　酢　しょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	火		★かてめし	あぶらあげ	こめ　こんにゃく　さとう	ずいき　ほししいたけ　にんじん　こまつな	しょうゆ　酒　塩	623	20.3
		こうやどうふのあげに	こうやどうふ	こめこ　あぶら　さとう	にんにく　しょうが　ながねぎ	酢　しょうゆ		
				ごまあぶら				
		★つみっこ	わかめ　ぶたにく	こむぎこ　じゃがいも	だいこん　たまねぎ　にんじん	かつおだし　しょうゆ　塩		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	水		★ツイストパン		パン			662	21.9
		★さいのくにシチュー	ベーコン　とりにく　チーズ	あぶら　こむぎこ　バター	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　かぶ　ブロッコリー	白ワイン　チキンブイヨン		
			ぎゅうにゅう	さつまいも		コンソメ　ローリエ　塩　こしょう		
		★カリフローレサラダ	チキンハム	さとう　あぶら	ホールコーン　カリフローレ　キャベツ　きゅうり	塩　酢　こしょう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	木		★ごはん		こめ			665	27.4
		★こまつなのてづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	こまつな	酒　塩　みりん		
		モウカカザメのみそフライ	モウカザメ　みそ	あぶら　パンこ　こむぎこ		塩　こしょう		
		さわにわん	ぶたにく　なまあげ	かたくりこ　あぶら	ごぼう　にんじん　だいこん　ながねぎ	酒　かつおだし　塩　こしょう		
					えのきたけ	しょうゆ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
						栄養量平均	633	23.6
						栄養摂取基準	650	26.8

～11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！埼玉県・さいたま市産の食べものや郷土料理がたくさん登場します！～　※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

★印　埼玉県の郷土料理や地場産物を使った献立　◆印　旬の食材を使った献立　◎印　行事食　献立（2日：ツール・ド・フランス給食　フランスを感じる給食　8日：いい歯の日　かみかみ献立）